発行日:2023年11月1日
発行元:勝山商事株式会社

月刊・にこにこ新聞

日々楽々

令和五年十一月号

「コーピングリスト」

気にかかっていること、悩んでいること、イライラすることなど、ストレスを放っておくと、心や体に悪影響を及ぼします。そんなときに試してみたいのが、「コーピング」。自分でできるケアのことで、ストレスにうまく対処することを指します。

コーピングには、情動焦点型と問題焦点型の2種類があります。情動焦点型は本人の感情に焦点をあてるもので、ストレスの原因には直接働きかけません。気分転換をしたり、考え方を変えたりするのが例です。一方、問題焦点型は原因そのものをとり除いて問題を解決することを言います。2種類のうち、どちらか一方だけでOKというのではなく、状況によって両者をバランスよく使うことが大切です。

さて、コーピングを実践するためには、「コーピングリスト」といって、自分なりのストレス解消法を書き出してみることが有効です。「こうすれば気持ちがラクになる」「こんなとき、嫌な気分が吹っ飛ぶ」などと思うことを考えてみましょう。一例として以下があります。

＊手の爪をきれいに切りそろえる
＊パソコンのデスクトップを整理する
＊激辛のカップラーメンを食べる
＊メンソールが強めのリップを塗る
＊明るいうちからビールを飲む
＊ゾンビが出てくる映画を見る
＊バッティングセンターに行く
＊マグカップを漂白して真っ白にする
＊YouTubeを見ながら、思い切り歌う
＊子どものころに好きだった絵本を読み返す
＊カフェで一番高いメニューを頼む
＊炭酸水に氷とレモンを入れて一気飲みする
＊プチプチをつぶす

自分なりのストレス発散法は多いほどいいでしょう。実際、ある心理学の調査でも、コーピングリストが多い人ほど、ストレスを解消しやすいという結果が出ています。

リストを作ることで、自分の幸せに対する方向性が見えてきます。どんなことが好きなのか、何をしているときに幸せを感じるのかなど。そのうち、幸せになるような行動を主体的にとることができるようになり、よりストレスを感じにくくなっていくのです。

主婦のつぶやき

子どもたちが巣立って、今は夫と２人で暮らしています。子育て中は「お父さん」「お母さん」がおたがいの呼び方でしたが、ちょっと変えてみるのもいいかなと思っています。先日、「カズオさん」と呼んでみたら、夫はびっくり顔！　何だか新鮮で楽しく、しばらく名前で呼ぼうと思います。（晶子さん／56 歳）

お父さん そろそろ呼び方 変えてみる？

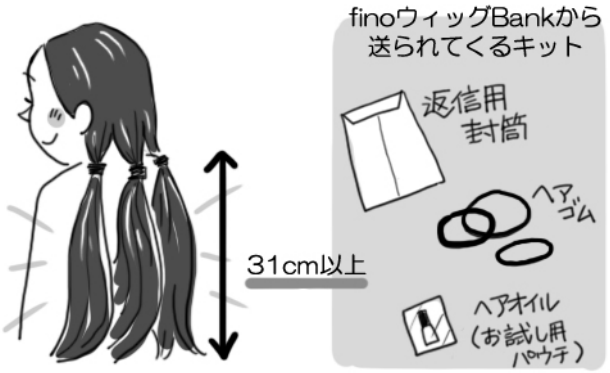
本日も我が家は晴天なり！

～家族で考えたい、「ヘアドネーション」～

「アピアランスケア」という言葉を知っていますか？　外見が変わることによる苦痛を少なくし、社会生活や自分らしさを維持すること。日本人の２人に１人ががんになる時代、アピアランスケアについて家族で考えたいものです。

毛髪を寄付する「ヘアドネーション」によって医療用ウィッグが作られていますが、それもアピアランスケアのひとつです。しかし現状では、毛髪の不足や製造費の高騰などで、必要としている人みんなにはウィッグが行き渡っていないのだとか。

そこで、昨年、「fino ウィッグ Bank」というサービスが誕生し、個人でも簡単に髪を寄付することができるようになりました。システムはシンプルです。応募すると、返信用封筒とヘアゴム、ヘアオイルがセットになったキットが送られてきます。あとは髪



を切って封筒に入れ、送り返すだけ。切った毛束の長さが 31cm 以上であれば、極端なダメージがないかぎり受けつけてもらえます。寄付にあたっては、年齢や性別、髪質を問いません。もちろん、カラーリングしていたりパーマがかかっていたりしても OK です。31cm と言えばかなりの長さなので、簡単とは言えませんが、伸ばしていた髪をイメージチェンジするときには検討してみたいものです。

「雲」の数え方

雲はその形によって、数え方が異なります。次の雲はどう数えるかわかりますか？
「１～」で答えてください。

① 雲のまとまり
② ぽっかりと浮かぶ雲
③ ちぎれ雲
④ 飛行機雲
⑤ うろこ雲
⑥ 入道雲
⑦ 青空にわずかに浮かぶ雲

【答】①１かたまり　②１つ
③１片（へん）　④１本（１筋、１条）
⑤１面　⑥１座　⑦１抹（１点）

除光液の活用法

マニキュアを落とすときの除光液には活用法があります。まず、シールをとったあとのベタベタ汚れを落としてくれます。

商品に貼られている値札シールなどをとるとき、きれいにとれず、ベタベタが残ってしまうことも。そんなときは、キッチンペーパーやティッシュペーパーに除光液を染み込ませ、ベタベタ部分にあててしばらくおきます。そのあと、ペーパーでこすると、きれいにとることができます。同様に、ハサミの刃についたベタベタもすっきりとれてきれいに。

スーツケースの角やエナメルの靴などについた黒ずみ落としにも、除光液が活躍します。キッチンペーパーに除光液を染み込ませて拭きとるだけで、汚れがすっきりとれます。

10秒で納得！生活の裏ワザ

みんなの健康目安箱

強迫性障害の治療には家族の理解が必要です

不快な考えが何度も頭に浮かび、その不安を振り払おうとして同じ行動をくり返してしまう「強迫性障害」。治りにくいというイメージを持つ人が多いようですが、適切な治療を継続すれば改善する病気です。そのためには、本人の自発的な治療と周囲（特に家族）の理解が何より大切です。

■専門医の受診を

強迫性障害は症状が多様で見分けにくい疾患です。早期発見と病気への理解が重要なので、専門医（メンタルクリニック）を受診して適切な診断を受けることが治療の第一歩です。うつ病や統合失調症の初期、もしくは他の病気の可能性もあるので専門的な診断や検査が必要になります。

次の項目は強迫性障害の診断に使われる簡単な質問です。一つでも当てはまれば強迫性障害というわけではありません。実際にはさらに質問を重ねて診断していきます。

＊手が痛くなるくらい何度も手洗いを繰り返しますか？
＊カギをかけたか、ガスの栓を締めたか、何度も同じことを確認しますか？
＊馬鹿げていると分かっていても頭の中に繰り返し起こって振り払えない考えがありますか？
＊一つのことをやり終えるのに長い時間がかかりますか？
＊順序正しいことや左右対称なことにとらわれていますか？

■認知行動療法

強迫性障害の治療では「薬物療法」と併行して「認知行動療法」が行われることがあります。考え方のクセに働きかける認知療法と、体を使いながら実際の行動に働きかけていく行動療法を組み合わせた心理学的要素のある療法で、その効果に注目している医師は多いようです。

ただし、どのような治療を行っても症状の改善には年単位の時間が必要になることもあり、症状にも波があります。日々の症状に一喜一憂せず、ひとつひとつの波を乗り越えていくような気持ちで治療に取り組むことが大切です。

■家族のサポートが支えに

治療には家族の理解が重要です。「そんなにこだわるのはやめなさい」などの助言は患者のストレスとなり、「一日も早く治そうね」という励ましもプレシャーです。

「時間はかかるけれど治療すればじわじわ改善していく病気だと聞いたから、焦らずゆっくり取り組んでこうね」

そんな言葉をかけてあげましょう。家族のサポートは大きな支えです。

『高野豆腐の豚肉巻き』

強迫性障害には脳内物質のセロトニンが関与しているという仮説があります。高野豆腐（凍み豆腐）に含まれるトリプトファンはセロトニンを作ります。

材料(2人分)
高野豆腐　：2枚
豚バラ肉（薄切り）
　　：4枚
ネギ　　：1本
しいたけ　：4個
片栗粉　　：大さじ1/2
サラダ油　：大さじ1

＜A＞
酒・しょうゆ
　・みりん：各大さじ1
オイスターソース
　　：大さじ1/2
水　　：1カップ

＜作り方＞

①高野豆腐はぬるま湯で戻して水気をしぼり、４等分する
②豚肉は幅を半分に切り、戻した高野豆腐を巻き、片栗粉を薄くまぶす
③ネギはぶつ切り、しいたけは軸を切って２等分する
④フライパンにサラダ油を熱して②を入れ、きつね色に焼けたら返して③を入れてさっと焼き、＜A＞を加えてふたをして５分ほど煮る

リフォーム相談帖

人気の「天窓」ですが、メリットとデメリットを教えてください。

屋根のリフォームをする際、天窓を希望する人が増えています。住宅密集地でも天窓なら周囲を気にすることなく採光ができ、通風にもよいというのが人気の理由のようです。

たしかに、天窓は同じ大きさの窓面積なら通常の約3倍の明るさを確保できます。また、夏の室内の天井付近は40℃くらいになりますが、天窓を10分ほど開けておくと室温が5～10℃下がります。それから冷房をつければ、電気代の節約になるでしょう。

ただし、家の構造によっては天窓のとりつけ以外のコストがかさみます。たとえば上階がバルコニーなら、雨仕舞いを慎重に考えなくてはなりません。バルコニーの床を支える構造材が入っていれば天窓の位置が制限されます。ほかに、防水対策として屋根の一部を張り替えたり、断熱対策が必要になったりする場合も出てきます。屋根の全面改築と併せて検討しましょう。

Q 心理テスト「立ち上がりたくなる言葉」

自分の心のそいてみたい？

気になる履物はどれ？
次の中からひとつ、直感で選びましょう。

A ミュール　B スニーカー　C ハイヒール
D ひも靴　E ブーツ　F バスケットシューズ

A

A「ラストチャンス」。追い込まれるほどに力を出せるのがあなたの強み。諦めずにがんばろうという気持ちが湧き起こり、思った以上の力を発揮します。

B「もうひと息」。終わりが見えてきたとき、最後の力を振り絞ることのできる人です。ラストスパートの追い込みには目を見張るものがあります。

C「最速先行」。一度狙ったら、どんなことをしても手に入れたいと思う人。ただし、絶対行きたいと思っているわけでもないのに、ついチケットなどを買ってしまいがちです。

D「景品あり」。お得感のあるものに惹かれるタイプ。無料でもらえると聞けば、迷わず行動する人です。

E「自由参加」。強要されると動かないものの、「自由参加」と言われると、好奇心が湧き起こってくるようです。大きな結果を残せる人です。

F「新規オープン」。新しいものに目がないあなた。流行に敏感で、チャレンジ精神が旺盛な人です。

今月の見直し ＜持たない生き方＞

いらないものは思い切って捨て、身軽になる

作家であり医師でもある米山公啓さんの著書、『「持たない！」生き方』（大和書房刊）は、持たない自由を楽しむことを教えてくれる本。たとえば、欲しいと思って買ったアクセサリーがあるとします。手に入れたときはうれしく、幸せな気持ちでしょう。しかし、そのうちその幸せに慣れ、そのアクセサリーに飽きてしまいがち。結局、クローゼットの奥にしまったまま……。こんなことはよくあります。「それなら持たなくても同じ」と、米山さんは言います。

実際、そう気づいた彼は大学病院の助教授という肩書きを捨てます。そのとき同時に、家や別荘、車、スーツなどを捨ててしまったというから驚きです。「すべてを捨てて自分を一新させたかった。実際に捨ててみると、迷いや失う不安がなくなり、新しい出会いを楽しめるようになりました」と言います。そして今、米山さんは作家など各方面で活躍し、身の丈に合った借家に住み、浮いたお金で趣味などを楽しむという、充実した日々を過ごしているそうです。

そうは言っても、なかなか……と思う人が多いでしょう。しかし、一度考えてみましょう。「今、持っているものが本当に必要か」と。自分自身に質問をなげかけるのです。不要と答えが出たものは捨てればいいでしょう。不要とは思うけど捨てるのは……と迷っても、思い切って捨ててみます。迷い自体もストレスですし、捨てないかぎりストレスをずっと抱えることになるからです。

「また欲しくなるかも……」と思って捨てられないという人もいるでしょう。でも、思い切って捨ててみれば、捨てても不便ではなかった、どうせ使わないものだったと気づくでしょう。捨てることでものへのこだわりがなくなり、失う不安も消え去るのです。それに、不要なもの、使わないものは目にするたびにちょっとしたストレスを感じます。「使っていないのに買ってしまった……」と。

とにかく、ものは持っても持たなくても同じ、それなら捨てても捨てなくても同じです。だったら、身軽なほうがいいもの。身軽なら、新しい楽しいことに出会うチャンスに気づきやすくなります。

ところで、脳はいくつになっても、刺激を与えることで、活性化することは周知の事実。ものを捨てて新しい出会いという刺激を与え、脳をイキイキさせましょう。新しい仕事や趣味、ボランティアなど、なんでも大丈夫です。いくつになっても、新しい世界を広げていきたいものです。

この日、何の日？

十一月二十三日 オコメールの日

「オコメール」は、米とメールをかけた言葉で、精米したての米を薄く真空パックにして贈ること。１合入り１５０ｇと２合入り３００ｇがあり、手渡したり郵送したりできます。郵送する場合は専用のケースや封筒に入れ、日本郵便の「メール便」のあて名シールを貼ってポストに投函するだけと手軽です。

米は日本人にとってとても大切な食材。日ごろお世話になっている人へ感謝の気持ちを込めて、米を贈ろうという慣習を定着させたいと、香川県さぬき市に本社のある「くりや株式会社」が発案しました。オコメールの日は米の収穫を祝う「新嘗祭」と同じ、11月23日に制定しています。

さて、オコメールの魅力はパッケージをデザインできること。企業のロゴや商品のイメージなど自由に楽しめ、「コメニケーションツール」としてぴったりというわけです。また、オリジナル以外にも、２００以上のデザインからパッケージを選べるのも特徴のひとつです。ひと言メッセージを入れることもできます。

さて、11月23日は、食料を大切にする日という意味合いで、「フードバンクの日」にもなっています。

11月23日オコメールの日

会長歳時記

みなさん、こんにちは。会長の松﨑です。

先月、学生時代の毎年集まっていた仲間五人とコロナも落ち着いたので、３年ぶりに岡山県の湯郷温泉での一泊旅行に行ってきた。私以外は山陽新幹線とバスを乗り継いで来たが、私は車が好きなので、自家用車で直行した。一年前に仲間の一人が急に亡くなったので、それ以来メールのやり取りで月二回以上、安否を確認しあってきたため、久しぶりに会ってもその気がしない。

お酒の好きな仲間だが、年齢を考えてマイペースで誰も無理はしない。集まると必ずカラオケが始まる。上手とは言えないが皆歌が好きだ。しかし、学生時代に流行った歌しか歌わない（歌えないのかも）。若い仲居さんに聞いても我々が歌っている歌は全く知らないと言う。６０年も前の歌ばかりだから当前だ。メールのやり取りで皆の近況は分っているが話が弾む。健康の話、今何を楽しんでいるか（４人が家庭菜園を楽しんでいる）、・・・・。

翌朝、私の車で岡山駅へ。途中、湯郷温泉の商店街で昭和博物館を見る。個人が個人の家を何軒か使って、展示している。我々庶民が使っていた実に懐かしい生活雑貨他が、所狭しと凄い数並んでいた。よくぞこれだけ集めたと感心する。

岡山駅で「来年も集まろう」と約束して別れる。

会 社 名	:勝山商事株式会社
社員の人数	:13名
提供できるもの	:ガソリン、軽油、灯油、プロパンガス、住宅設備リフォーム
モットー	:快適なドライブと暮らしのお手伝い
会社の場所	:本社　勝山市沢町1−6−25
	:タキナミSS　勝山市滝波町2−118
連 絡 先	:本社　TEL 88−2111 ／ FAX 88−2131
	:タキナミSS　TEL 88−2114 ／ FAX 88−1803
U R L	:https://www.ks−cosmo.com

正社員
大募集中！
まずはお気軽にご連絡ください。